Nautilus®

NS4000

Owner's Manual & Fitness Guide

Benutzerhandbuch & Fitness Guide

WARNUNG!

Fragen Sie Ihren Arzt oder einen Gesundheitsexperten, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen. Nur er oder sie kann Ihnen ein auf Ihr Alter und Ihre körperliche Verfassung zugeschnittenes Trainingsprogramm erstellen. Sollten Sie während des Trainings Benommenheit, Schwindel oder Kurzatmigkeit verspüren, beenden Sie das Training und ziehen Sie Ihren Arzt zu Rate.

Zu Ihrer Sicherheit befolgen Sie bitte diese Anweisungen

- Für einen sicheren Betrieb der Maschine müssen alle Warnungen und Anweisungen gelesen und verstanden werden. Lesen Sie deshalb diese Bedienungsanleitung vor Inbetriebnahme der Maschine sorgfältig durch.
- Halten Sie sich während des Trainings an der Maschine oder Bank aufrecht und gerade.
- Achten Sie vor dem Training darauf, dass alle Steckbolzen angebracht sind.
- Achten Sie darauf, dass sich der Gewichtsblock oder die obere Gewichtsplatte niemals in erhöhter Position befinden. Sollte dies doch der Fall sein, benutzen Sie die Maschine nicht, sondern wenden Sie sich an Ihren Reparaturservice oder schlagen Sie in der Montageanleitung nach.
- Überprüfen Sie vor jedem Training alle Kabel, Riemen oder Ketten und ihre Verbindungsstücke. Benutzen Sie die Maschine nicht, wenn ein Teil abgenutzt oder beschädigt ist.
- Versuchen Sie niemals, mit Kurzhanteln oder anderen Mitteln den Widerstand der Maschine zusätzlich zu erhöhen. Verwenden Sie für diesen Zweck ausschließlich Produkte der Firma Nautilus.
- Kinder dürfen die Maschine nicht benutzen. Teenager sollten die Maschine nur unter elterlicher Aufsicht benutzen.
- Bewegen oder verstellen Sie die Bank niemals, wenn Sie darauf sitzen oder liegen. Stellen Sie sich niemals auf die Bank.
- Achten Sie darauf, dass der Sicherungsstift vor jedem Training sicher befestigt und die Bank gesichert ist.
- Überprüfen Sie vor jedem Training die Maschine. Prüfen Sie regelmäßig, ob sich Befestigungen durch den Gebrauch gelockert haben. Ziehen Sie sie, falls nötig, fest.
- Versuchen Sie niemals, mit mehr Gewicht zu trainieren als Ihre körperliche Verfassung zulässt.

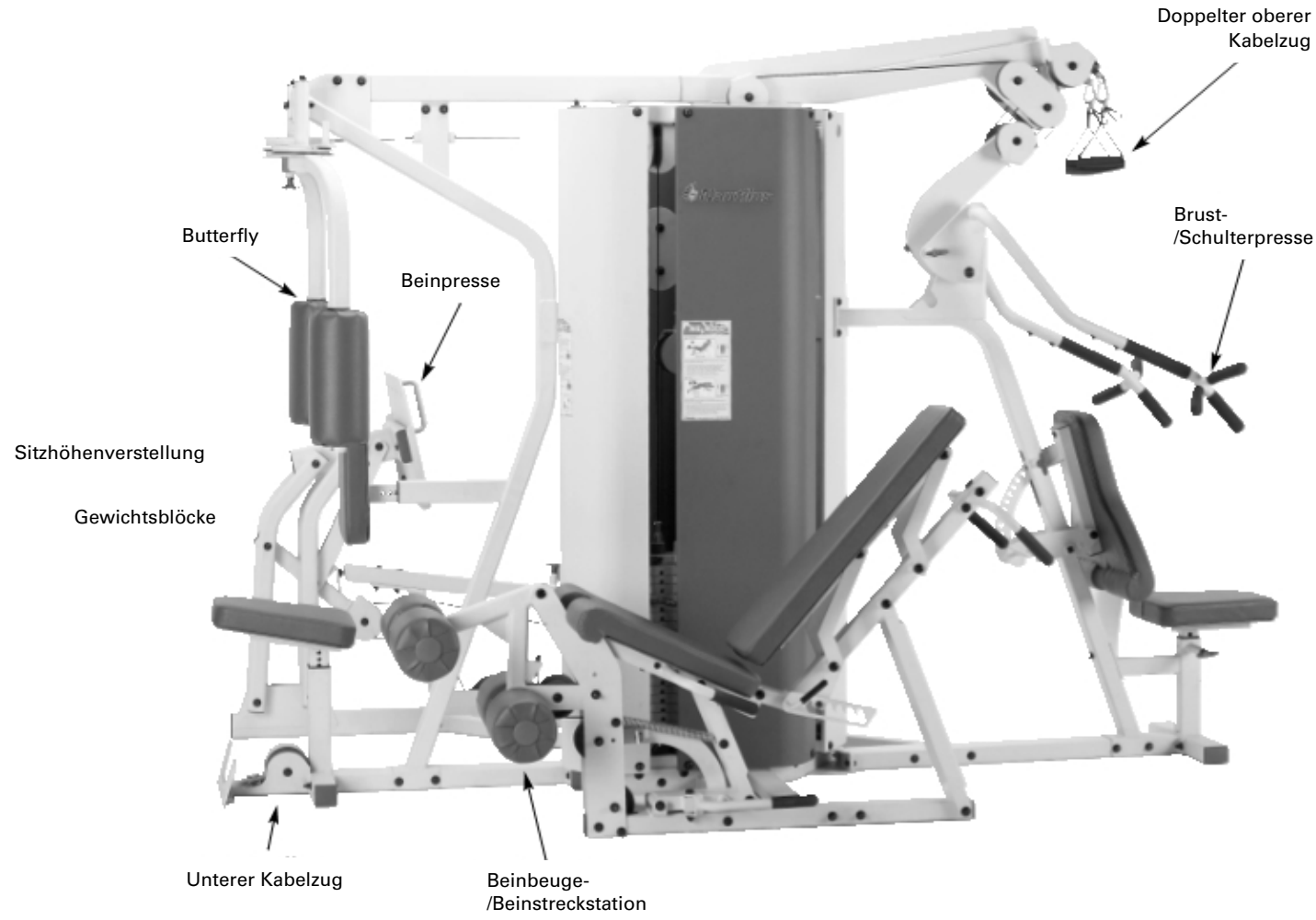
DIE MASCHINE

Wer ein Fitnessgerät kauft, erwartet Sicherheit und Langlebigkeit. Mindestens ebenso wichtig ist jedoch eine Ausrüstung, die allen anatomischen Ansprüchen genügt.
Nautilus fundierte Kenntnisse im Fitness-Bereich werden in jedem unserer Produkte umgesetzt. Wir entwerfen sichere, bequeme Maschinen, die korrektes Training fördern und Verletzungen vermeiden helfen.
Als weltweiter Lieferant von Fitnessgeräten steht der Name Nautilus für

- maximale Leistung
- beste Resultate und
- hohe Langlebigkeit.

Sie können darauf vertrauen, dass dieselbe Sorgfalt und Handwerkskunst auch in unserer gesamten Fitnessausstattung für zu Hause umgesetzt ist.
Nautilus®... seit 1970 machen wir die Welt stärker.

Fitness-Station Nautilus NS4000



GEBRAUCH DER MASCHINE

Gewichtsauswahl und Einstellung

Achten Sie bei der Gewichtsauswahl darauf, dass die Maschine nicht benutzt wird oder der Gewichtsblock angehoben ist. Ziehen Sie einfach den Steckbolzen aus dem Gewichtsblock und wählen Sie das gewünschte Gewicht. Hierfür bringen Sie den Bolzen wieder an und achten darauf, dass er richtig eingeschoben ist. Generell sollten Sie mit einem niedrigen Gewicht beginnen und es langsam auf das Gewicht erhöhen, das Ihren Zielen und Ihrer Leistungsfähigkeit entspricht.

Sitzhöhenverstellung

Stellen Sie den Sitz ein, indem Sie den Sicherungsstift an der Seite der Maschine herausziehen. Stehen Sie vor der Maschine, befindet er sich auf der rechten Seite unter dem Sitz. Die Einstellung kann nicht vorgenommen werden, wenn sich jemand auf dem Sitz befindet. Überprüfen Sie deshalb erst nach dem Einstellen, ob der Sitz die richtige Höhe hat. Dies gewährleistet effizientes Training und reduziert das Verletzungsrisiko.

Einstellung der Rückenlehne

Die verzahnte Haltestange ermöglicht die Einstellung der richtigen Armlänge für Rudern im Sitzen, Brustpresse, Delta-Rudern etc. Ziehen Sie einfach die Lehne nach vorne, bis sie in der gewünschten Position einrastet.

Bügelverstellung

Diese Einstellung mit Sicherungsstift ermöglicht die richtige Position für alle Brustübungen sowie Rudern sitzend und erlaubt Ihnen, den Bügel in eine Ruheposition zu bewegen, in der er Sie nicht behindert. Ziehen Sie einfach den Stift heraus und bewegen Sie den Bügel, bis die gewünschte Position erreicht ist. Achten Sie darauf, dass sich der Bügel nie hinter Ihren Schultern befindet.

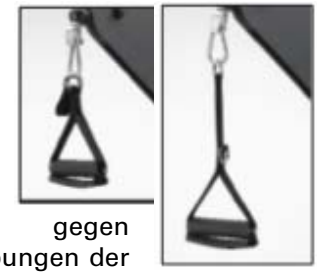
Doppelter Kabelzug oben

Diese innovative Station ermöglicht größte Bewegungsfreiheit um die Muskulatur noch effektiver anzusprechen. Zudem wird für viele in diesem Handbuch vorgestellte Übungen eine einarmige Übungsvariante ermöglicht. Dies kann vor allem bei Verletzung eines Armes nützlich sein.

Pec Dec Arm Einstellung

Die Armposition lässt sich individuell der Bewegungsamplitude anpassen oder bei anderen Übungen „aus dem Weg räumen". Zum Verstellen den Sicherungsstift mit Zeige- und Mittelfinger nach oben ziehen und in der gewünschten Position einrasten lassen.

Gebrauch der Kabelzug-Handgriffe



Diese Handgriffe können als reguläre Griffe und als Handmanschetten verwendet werden sowie zur Unterstützung bei Bauchpressen gegen Widerstand und Übungen der schrägen Bauchmuskulatur oberhalb der Schulter platziert werden.

Standardgriff

Fassen Sie den Griff und die Manschette zusammen, ohne Ihre Hand durch die Manschette durchzuführen. Die meisten Übungen werden mit diesem Griff durchgeführt.

Handmanschetten-Griff

Führen Sie Ihre Hand durch die Manschette, so dass die Polsterung auf Ihrem Handrücken liegt. Greifen Sie nun den Teil, der in Ihrer Handfläche liegt. Dieser Griff ist für Übungen wie Frontheben oder Übungen, bei denen die Handfläche nach unten zeigt.

Griffe hergestellt unter Lizenzvereinbarung mit Hands-On Sport & Gym Accessories Inc. Patentnr. 4756527

WARTUNG

Täglich

Überprüfen Sie vor jeder Benutzung, ob die Kabel und Rollen der Gewichtsmaschine in gutem Zustand sind und reibungslos funktionieren. Sollten Kabel beschädigt, ausgebeult oder verfärbt sein oder Drähte frei liegen, BENUTZEN SIE DIE MASCHINE NICHT, sondern wenden Sie sich an Ihren Fachhändler. Nach jedem Gebrauch ist die Maschine mit einem sauberen, trockenen Tuch von Schweiß zu reinigen. Die Polsterung kann mit einem milden Reinigungsmittel oder –spray gereinigt werden.

Wöchentlich

Ist die Maschine oft in Gebrauch, sollte sie sorgfältig mit einem sauberen Tuch und einem ammoniakhaltigen Mittel vollständig gereinigt werden. Kratzer sollten mit einem entsprechenden Lackstift ausgebessert werden, um Rosten zu vermeiden.

Zweimal jährlich

Um zu gewährleisten, dass Ihre Maschine reibungslos funktioniert und auch noch lange gut aussieht, sollten die Führungsstangen der Maschine gereinigt und geschmiert werden. Entfernen Sie dazu die Gewichtsabdeckungen mit einer Ratsche oder einem Schraubenschlüssel 9/16“. Reinigen Sie die langen Chromstangen sorgfältig mit einem sauberen Tuch und einem ammoniakhaltigen Mittel. Reiben Sie die Stangen komplett trocken. Sprühen Sie eine großzügige Menge eines silikonhaltigen Schmiermittels auf die Stangen.

Setzen Sie sich Ziele

Ihr Körper wird sich Ihrem Training gemäß verändern. Daher ist es wichtig, sich Ziele zu setzen und Sie im Auge zu behalten. Im Folgenden sind wichtige Bestandteile des Fitness-Trainings beschrieben, anhand derer Sie Ihre Ziele bestimmen und Ihr Fitness-Programm erstellen können.

MUSKELKRAFT
ist die Kraft, die durch Muskelkontraktion gegen einen Widerstand ausgeübt werden kann. Die Muskelkraft kommt ins Spiel, wenn Sie einen schweren Korb Lebensmittel oder ein Kleinkind hochheben. Sie entwickelt sich, wenn ein bestimmter Muskel sowohl positiv (konzentrisch) als auch negativ (exzentrisch) bei einem Widerstand beansprucht wird, der ausreichend groß ist, um dem Muskel einen Belastungsreiz zu setzen, d.h. ihn zu ermüden bzw. erschöpfen. Jedem Satz mit einer bestimmten Anzahl an Wiederholungen folgt eine Erholungspause. Diese variiert je nach Erschöpfungsgrad der Muskulatur zwischen einer (bei Ermüdung des Muskels) und 5 Minuten (bei totaler Erschöpfung des Muskels). Zwischen den Trainingseinheiten überkompensiert der Muskel die Anstrengung und nimmt mit der Zeit gewöhnlich an Kraft und Umfang zu.

MUSKELAUSDAUER
ist die Fähigkeit, wiederholte Kontraktionen auszuführen. Sie ist wichtig beim Skilanglauf oder wenn man den ganzen Tag auf den Beinen ist. Ausdauertraining beansprucht die langsamen Fasern der Muskulatur, die Sauerstoff zur Energiegewinnung benötigen. Die Muskelausdauer entwickelt sich bei geringem Widerstand und hoher Anzahl an Wiederholungen – etwa 15-20 Wiederholungen pro Satz, drei Sätze pro Übung. Der Muskel wird dabei nur bis zur Ermüdung trainiert.

MUSKELSTÄRKE
ist die Kombination von Kraft und Schnelligkeit bei der Muskelkontraktion. Das wird häufig fehl interpretiert als

a) eine bestimmte Fertigkeit oder Sportart und/oder
b) Auffassung, dass man sich schnell bewegen muss.

Das Gewicht ist dabei jedoch entscheidender als die Geschwindigkeit, wenn es darum geht, die Stärke zu verbessern. Wollen Sie mit dem Training Muskelstärke erzielen, wählen Sie einen Widerstand, der den Muskel in 3-5 Wiederholungen ermüdet. Bei der Ausführung der Wiederholungen ist es wichtiger, sich auf schnellere Muskelkontraktion zu konzentrieren, als darauf, sich schneller zu bewegen. Sportsimulations-Übungen resultieren gewöhnlich in einer Abnahme des motorischen Musters oder der Technik. Die vernünftige biomechanische Methode, um in der jeweiligen Sportart an Stärke zu gewinnen, ist ein Training mit den richtigen Übungen, wie es in dieser Anleitung beschrieben ist. So kann die neu erworbene Stärke in der jeweiligen Sportart angewendet werden.

KÖRPERZUSAMMENSETZUNG
ist das Verhältnis von Fettmasse (Fett) zu Magermasse (Muskeln, Knochen und Gewebe). Mit zunehmendem Alter verändert sich die Körperzusammensetzung: die Fettmasse nimmt zu, die Magermasse ab. Krafttraining erhöht generell den Muskelumfang und aerobes Ausdauertraining verbrennt zusätzlich Kalorien. Die Kombination dieser beiden Trainingsarten, die entweder zu unterschiedlichen Zeiten oder zusammen durchgeführt werden, führt zur Reduktion des Körperfettanteils.

MUSKULÄRES GLEICHGEWICHT
und eine gute Haltung sind das Ergebnis von gleichmäßiger Kraftentwicklung der gesamten Muskulatur. Sie ist wichtig beim Stehen und Sitzen und der sicheren und effektiven Ausführung von Bewegungen. Eine übermäßige Entwicklung der Brustmuskulatur zieht die Schultern nach vorne und erzeugt damit einen Rundrücken. Schwache oder gedehnte Bauchmuskeln verursachen Schmerzen im unteren Rücken. Es ist eine vorne und hinten gleichermaßen kräftige Muskulatur notwendig. Daneben ist Ausgewogenheit zwischen Taille, Unter- und Oberkörper wichtig.

BEWEGLICHKEIT
ist die Fähigkeit eines Muskels oder einer Muskelgruppe, den gesamten Bewegungsspielraum auszunützen. Beweglichkeit ist wichtig, wenn Sie einen Hochaufschlag ausführen oder sich nach dem oberen Küchenregal strecken. Dabei handelt es sich um ein Zusammenspiel eines Muskels und seines Gegenspielers. Kontrahiert ein Muskel, ent-

spannt sich der Gegenspieler. Verbesserte Beweglichkeit führt zu einem größeren Bewegungsspielraum durch gleichzeitiges Kontrahieren und Entspannen. Beweglichkeit schützt den Körper vor Verletzungen und kann durch die auf muskuläres Gleichgewicht abzielenden Trainingsprogramme in dieser Bedienungsanleitung erreicht werden.

HERZ-KREISLAUF-FITNESS
ist die Fähigkeit von Herz und Lunge, Sauerstoff und Nährstoffe für die beanspruchte Muskulatur über einen längeren Zeitraum bereit zu stellen. Sie ist wichtig beim Joggen oder Radfahren und stellt einen entscheidenden Bestandteil ganzheitlicher Fitness und Gesundheit dar. Jedes Trainingsprogramm sollte durch Herz-Kreislauf-Training ergänzt werden.

Ziele erreichen

Um Ihre Ziele zu erreichen, folgen Sie einem konsequenten, gut geplanten Programm, das eine gleichmäßige Entwicklung der gesamten Muskulatur und sowohl Ausdauer- als auch Krafttraining beinhaltet. Nur so erreichen Sie Ihre Ziele sicher und effizient.
Die Trainingspläne in dieser Anleitung sind von Fachleuten erstellt und auf bestimmte Fitnessziele zugeschnitten. Sollte Ihnen keines der Programme zusagen, können Sie sich Ihr individuelles, auf den Informationen und Leitlinien dieser Anleitung basierendes Programm erstellen.

Stellen Sie Ihr individuelles Programm zusammen

Sie können sich Ihr persönliches, auf Ihre Ziele und Ihren Lebensstil zugeschnittenes Trainingsprogramm zusammenstellen. Die Erstellung eines Programms ist einfach, wenn Sie den folgenden Richtlinien folgen.

Beschäftigen Sie sich mit Fitness-Training und seinen Bestandteilen:
Ungeeignete Trainingspläne können Ihnen schaden. Nehmen Sie sich die Zeit, um diese Anleitung sowie weitere Fitnessratgeber zu lesen.

Bestimmen Sie Ihren gegenwärtigen Fitnesszustand:
Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie von einem Arzt Ihre momentane körperliche Verfassung überprüfen lassen.

Bestimmen Sie Ihre Ziele:
Ziele sind entscheidend bei der Auswahl und der Erstellung eines Trainingsprogramms, dass zu Ihrem Lebensstil passt und Ihre Lebensqualität verbessert. Die richtige Strategie jedoch ebenso. Es ist wichtig, nicht zu ungeduldig zu sein und zu schnell zu viel erreichen zu wollen. Das führt zu Rückschlägen und Entmutigung. Setzen Sie sich stattdessen eine Reihe kurzfristiger erreichbarer Ziele.

Wählen Sie ergänzende Übungen:
Stellen Sie Übungen paarweise zusammen, die komplexe und isolierte Bewegungen enthalten. Wählen Sie zusätzlich Übungen, die ergänzende Muskelgruppen beanspruchen.

Das Wichtigste zuerst:
Trainieren Sie während jeder Trainingseinheit zuerst die Muskeln, die am meisten Training benötigen.

Trainieren Sie Ihre Ausdauer:
Jedes Fitnessprogramm ist erst mit aerobem Training komplett. Ergänzen Sie deshalb das Krafttraining mit Ausdauertraining wie Walken, Joggen oder Radfahren, z.B. auf dem Nautilus Laufband T5.18 oder dem Nautilus Heimtrainer NB3000. Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.nautilus.com.

Trainingsvariablen:
Bei der Erstellung Ihres individuellen Programms sind mehrere Variablen zu berücksichtigen, die in der richtigen Mischung Ihr ideales Fitness-Programm darstellen. Um die beste Variante für Sie zu finden, sollten Sie mit verschiedenen Kombinationen der einzelnen Variablen experimentieren. Es handelt sich um folgende:

- Trainingshäufigkeit: die Anzahl der Trainingseinheiten pro Woche. Wir empfehlen tägliche Bewegung, jedoch nicht tägliches Training derselben Muskelgruppe.
- Trainingsintensität: der während der Wiederholungen eingestellte Widerstand.

- Trainingsumfang: die Anzahl an ausgeführten Wiederholungen und Sätzen.
- Ruhepausen: Die Pausen zwischen den Sätzen und während der Trainingseinheiten.

Haben Sie sich eine gewisse Grundlagen-Fitness antrainiert, folgen Sie diesen Richtlinien:

- Isolierte Muskelgruppen: Konzentrieren Sie sich beim Training auf bestimmte Muskelgruppen.
- Fortschreitende Gewichtserhöhung: allmähliche, systematische Steigerung von Wiederholungen, Widerstand und Trainingszeit.

Das Training

Körperformung Anfänger

Häufigkeit: 3 Tage pro Woche (Mo-Mi-Fr)
Zeit: ca. 20 Minuten

Beginnen Sie mit einem Satz für jede Übung. Wählen Sie zum Aufwärmen einen Widerstand, mit dem Sie leicht 5-10 Wiederholungen ausführen können, ohne zu ermüden. Konzentrieren Sie sich darauf, die Technik zu erlernen und einzuüben, bevor Sie den Widerstand erhöhen. Wählen Sie dann einen Widerstand, bei dem Sie nicht weniger als 10 Wiederholungen und nicht mehr als 15 Wiederholungen ausführen können, ohne an Ihre Leistungsgrenze zu kommen. Mit wachsender Kraft können Sie zwei Sätze für jede Übung ausführen. Gehen Sie erst weiter zur nächsten Übung, wenn Sie alle Sätze einer Übung komplett ausgeführt haben. Pausieren Sie zwischen den Sätzen 30 bis 45 Sekunden. Führen Sie jede Wiederholung langsam aus. Wählen Sie ein Tempo, bei dem Sie die Bewegung jederzeit während einer Wiederholung beenden könnten. Zählen Sie drei Sekunden für die Stemm- oder Zugphase, drei Sekunden für das Zurückgehen in die Ausgangsposition und trainieren Sie bis zur Ermüdung.

Körperpartie	Übung	Sätze	Wdh.
Brust	Brustpresse	1-2	10-15
Rücken	Rudern hoch	1-2	10-15
Schultern	Armseitheben	1-2	10-15
Arme	Bizeps-Curl	1-2	10-15
Arme	Trizeps-Pushdown	1-2	10-15
Beine	Beinstrecken	1-2	10-15
Beine	Beinbeugen	1-2	10-15
Beine	Wadenheben	1-2	10-15
Rumpf	Rückenstrecken	1-2	10-15
Rumpf	Crunches gerade	1-2	10-15

Körperformung Fortgeschrittene

Häufigkeit: 4 Tage pro Woche (Mo-Di-Do-Fr)
Zeit: ca. 35-45 Minuten

Beherrschen Sie die Technik bei der Ausführung der obigen Übungen und sehen Sie keine Resultate mehr oder langweilen sich, ist es Zeit, das Trainingsprogramm zu ändern. Sie können das Training „splitten", was bedeutet, dass sie verschiedene Muskelgruppen an verschiedenen Tagen trainieren. Dazu erhöhen Sie den Widerstand so, dass Sie 12 Wiederholungen perfekt ausführen können und erhöhen den Umfang, indem Sie mehrere Sätze und mehrere Übungen ausführen. Führen Sie jede Wiederholung langsam aus. Wählen Sie ein Tempo, bei dem Sie die Bewegung jederzeit während einer Wiederholung beenden könnten. Zählen Sie 3 Sekunden für die Stemm- oder Zugphase, drei Sekunden für das Zurückgehen in die Ausgangsposition und trainieren Sie bis zur Ermüdung.

Tage 1 & 3

Körperpartie	Übung	Sätze	Wdh.
Brust	Brustpressen oder Pec Dec	1-3	10-12
Arme	Bizeps Curl stehend	1-3	10-12
Arme	French Press	1-3	10-12
Arme	Trizeps Pushdown	1-3	10-12
Beine	Beinstrecken	1-3	10-12
Beine	Beinbeugen	1-3	10-12
Beine	Wadenheben	1-3	10-12

Tage 2 & 4

Körperpartie	Übung	Sätze	Wdh.
Rücken	Rudern tief	1-3	10-12
Rücken	Rückenzüge (weit gegriffen)	1-3	10-12
Schultern	Armseitheben	1-3	10-12
Arme	Bizeps-Curl stehend	1-3	10-12
Arme	Rückenstrecken	1-3	10-12
Rumpf	Crunches gerade sitzend	1-3	10-12

Körperformung Geübte

Häufigkeit: 3 Tage hintereinander, 1 Tag Pause
Zeit: ca. 45-60 Minuten

Muskelaufbau erfordert Konzentration auf und Hingabe an das Training sowie richtige

Ernährung. Trainieren Sie jede Muskelgruppe bis zur Erschöpfung, bevor Sie zur nächsten Übung weitergehen. Vernachlässigen Sie keine Muskelgruppe. Mit Ausdauertraining können Sie den Kalorienverbrauch steigern und Körperfett reduzieren; so erhalten Sie definierte Muskeln. Pausieren Sie zwischen den Sätzen und Übungen 30-60 Sekunden. Konzentrieren Sie sich auf die richtige Form. Spannen Sie die Muskeln vor der Bewegung an, ziehen Sie die Muskeln während der Bewegung zusammen, erhöhen Sie die Spannung während der höchsten Kontraktion und halten Sie die Spannung, wenn Sie das Gewicht zurückbewegen. Führen Sie jede Wiederholung langsam aus. Wählen Sie ein Tempo, bei dem Sie die Bewegung jederzeit während einer Wiederholung beenden könnten. Zählen Sie 3 Sekunden für die Stemm- oder Zugphase, drei Sekunden für das Zurückgehen in die Ausgangsposition und trainieren Sie bis zur Ermüdung.

Tag 1

Körperpartie	Übung	Sätze	Wdh.
Brust	Brustpressen od. Pec Dec	2-4	8-12
Brust	Brustpressen schräg	2-4	8-12
Schultern	Schulterpressen sitzend	2-4	8-12
Schultern	Rudern hoch	2-4	8-12
Schultern	Armseitheben	2-4	8-12

Tag 2

Körperpartie	Übung	Sätze	Wdh.
Rücken	Rudern tief	2-4	8-12
Rücken	Rückenzüge weit	2-4	8-12
Arme	Bizeps-Curl stehend	2-4	8-12
Arme	Trizeps Pushdown	2-4	8-12

Tag 3

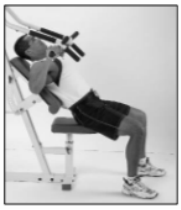
Körperpartie	Übung	Sätze	Wdh.
Beine	Kniebeugen	2-4	8-12
Brust	Hüftstrecken stehend	2-4	8-12
Beine	Beinbeugen	2-4	8-12
Beine	Wadenheben	2-4	8-12
Rumpf	Rückenstrecken	2-4	8-12
Rumpf	Crunches	2-4	8-12

Brust

BRUSTPRESSE

Beteiligte Muskeln:
Diese Übung trainiert die Brustmuskulatur (Pectoralis major). Auch die vorderen Schultermuskeln (vorderer Delta-Muskel, ein Teil des mittleren Delta-Muskels) und der Trizeps sind beteiligt; sie befinden sich auf der Rückseite des Oberarms.

Ausgangsposition:



- Setzen Sie sich hin und fassen Sie die Griffe auf Brusthöhe. Beugen Sie die Ellbogen, bis sich die Hände in Brustnähe befinden. Drehen Sie die Oberarme vom Rumpf weg, sodass die Ellbogen seitlich nach außen und die Handflächen nach vorne zeigen.
- Richten Sie sich auf und ziehen Sie die Schulterblätter ein wenig zusammen. Halten Sie eine ganz leichte, bequeme Wölbung im unteren Rücken.

Bewegung:

- Bewegen Sie die Ellbogen langsam nach außen und beugen Sie gleichzeitig die Arme so, dass die Unterarme zueinander parallel bleiben und die Hände sich während der gesamten Bewegung über den Ellbogen befinden.
- Bewegen Sie die Ellbogen weiter, bis die Oberarme fast gestreckt sind (die Ellbogen sollten sich etwa auf gleicher Höhe mit den Schultern befinden).
- Bewegen Sie sich langsam wieder in die Ausgangsposition zurück. Die Arme sind auf Brusthöhe schulterbreit nach vorne ausgestreckt. Halten Sie die Brustmuskeln während der gesamten Bewegung angespannt.

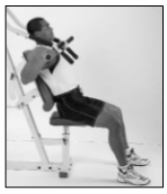
Wichtig:

- Kontrollieren Sie den Bewegungsradius, sodass sich die Ellbogen höchstens leicht unter den Schultern bewegen.

BRUSTPRESSE SCHRÄG

Beteiligte Muskeln:
Diese Übung trainiert die Brustmuskulatur (Pectoralis major), besonders die obere Partie. Auch die vorderen Schultermuskeln (vorderer Delta-Muskel, ein Teil des mittleren Delta-Muskels) und der Trizeps sind beteiligt; sie befinden sich auf der Rückseite des Oberarms.

Ausgangsposition:



- Setzen Sie sich hin, fassen Sie die oberen Griffe und beugen Sie die Ellbogen, bis sich die Hände in Brustnähe befinden. Drehen Sie die Oberarme vom Rumpf weg, sodass die Ellbogen seitlich nach außen und die Handflächen nach unten zeigen.
- Bringen Sie die Rückenlehne in Schräglage; in die dritte oder vierte Steigungsposition, je nach Bequemlichkeit.
- Die Hände befinden sich neben dem Brustkorbs, die Handflächen zeigen nach unten und die Handgelenke sind gestreckt.

Bewegung:

- Bewegen Sie die Ellbogen langsam nach außen und beugen Sie gleichzeitig die Arme so, dass die Unterarme zueinander parallel bleiben und die Hände sich während der gesamten Bewegung über den Ellbogen befinden.
- Bewegen Sie die Ellbogen weiter, bis die Oberarme fast gestreckt sind (die Ellbogen sollten sich etwa auf gleicher Höhe mit den Schultern oder ganz leicht darunter befinden).

Wichtig:

- Kontrollieren Sie den Bewegungsradius, sodass sich die Ellbogen höchstens leicht unter den Schultern bewegen.
- Die Schulterblätter können mit der Armbewegung ganz natürlich nach vorne und hinten „fließen“, für verstärkten Einsatz der Brust können die Schulterblätter jedoch auch die gesamte Bewe-

gung hindurch zusammengezogen werden.

BUTTERFLY
Horizontale Schulteradduktion

Beteiligte Muskeln:
Diese Übung trainiert die Brustmuskulatur (Pectoralis major). Auch die vorderen Schultermuskeln (vorderer Delta-Muskel) sind beteiligt.

Ausgangsposition:

- Stellen Sie den Sitz so ein, dass ihr Oberarm parralel zum Boden liegt.
- Legen Sie bei aufgerichtetem Oberkörper Ihre Unterarme an die Armpolster an.
- Ihre Oberarme sollten auf Brusthöhe befinden, Ihre Handflächen nach vorne zeigen und Ihre Handgelenke gerade sein.
- Heben Sie die Brust und bringen Sie die Schulterblätter zueinander. Behalten sie ein leichte Wölbung im Lendenbereich bei.

Bewegung:

- Bewegen Sie die Hände langsam zueinander und behalten Sie stets die Beugung in den Ellbogen bei.
- Kehren Sie langsam zur Ausgangsposition zurück, behalten Sie aber während der gesamten Bewegung eine Spannung in der Brustmuskulatur bei.

Wichtig:
- Behalten Sie einen 90° Winkel zwischen Rumpf und Oberarm bei.
- Begrenzen und kontrollieren Sie Ihren Bewegungsradius, so dass Ihre Ellbogen – wenn überhaupt – nur leicht hinter die Schultern gehen.

CRUNCHES
Bauchflexion

Beteiligte Muskeln:
Diese Übung trainiert die oberfl'chliche und tiefe Bauchmuskulatur sowie die seitliche Bauchmuskulatur.

Ausgangsposition:

- Legen Sie die Rückenlege so weit wie möglich zurück.
- Greifen Sie die Griffe seitlich von Ihrem Kopf, mit den Handinnenflächen zueinander zeigend und den Ellbogen möglichst nach aneinander.
- Ihr unterer Rücken liegt flach auf oder ist leicht gewölbt. Dabei sind Hüfte und Knie gebeugt und die Füße liegen flach auf der Bodenfläche auf.

Bewegung:

- Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an und rollen Sie Ihren Oberkörper ein, indem Sie Ihre Rippen langsam in Richtung Hüfte bewegen. Gehen Sie so weit wie möglich nach vorne unten, ohne das Hüftgelenk oder den Nacken zu bewegen.
- Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück, ohne die Spannung zu verringern.

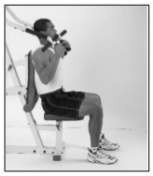
Wichtig:

- Atmen Sie während der Bewegung, aber ohne zu übertreiben.
- Heben Sie nicht Ihren Kopf bzw. Ihr Kinn. Ihr Kopf sollte der Rippenbewegung folgen ohne die Bewegung anzuführen, so dass eine normale Nackenposition gewährleistet ist.
- Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln während der gesamten Bewegung an und halten Sie sie bis zum Ende des Satzes.
- Führen Sie die Bewegung langsam durch.

SCHULTERPRESSEN SITZEND
Schulterabduktion (und Ellbogenextension)

Beteiligte Muskeln:
Diese Übung trainiert die vordere Schultermuskulatur (vorderer Delta-Muskel, ein Teil des mittleren Delta-Muskels) und den Trizeps; sie befinden sich auf der Rückseite des Oberarms.

Ausgangsposition:



- Setzen Sie sich hin, fassen Sie die oberen Griffe und beugen Sie die Ellbogen, bis sich die Hände in Brustnähe befinden. Drehen Sie die Oberarme vom Rumpf weg, sodass die Ellbogen seitlich nach außen und die Handflächen nach unten zeigen.
- Bringen Sie die Rückenlehne in Schräglage (fünfte oder sechste Steigungsposition, je nach Bequemlichkeit).
- Die Hände befinden sich gerade außerhalb des Brustkorbs, die Handflächen zeigen nach unten und die Handgelenke sind gestreckt.

Bewegung:

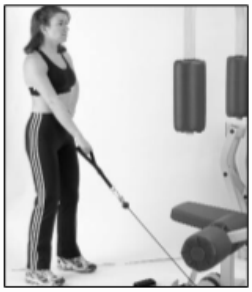
- Bewegen Sie die Ellbogen langsam nach außen und beugen Sie gleichzeitig die Arme so, dass die Unterarme zueinander parallel bleiben und die Hände sich während der gesamten Bewegung über den Ellbogen befinden.
- Bewegen Sie die Ellbogen weiter, bis die Oberarme fast gestreckt sind (die Ellbogen sollten sich etwa auf gleicher Höhe mit den Schultern oder ganz leicht darunter befinden).

Wichtig:
- Kontrollieren Sie den Bewegungsradius, sodass sich die Ellbogen höchstens leicht unter den Schultern bewegen.
- Die Schulterblätter können mit der Armbewegung ganz natürlich nach vorne und hinten „fließen“, für verstärkten Einsatz der Brust können die Schulterblätter jedoch auch die gesamte Bewegung hindurch zusammengezogen werden.

FRONTHEBEN
Schulterflexion
(Ellbogen stabil, nicht durchgestreckt)

Beteiligte Muskeln:
Diese Übung trainiert die vordere Partie der Schultermuskeln (vorderer Delta-Muskel und Vorderpartie des mittleren Delta-Muskels).

Ausgangsposition:



- Stellen Sie sich mit dem Gesicht zur Maschine.
- Richten Sie sich auf, spannen Sie die Bauchmuskeln an und halten Sie eine leichte Wölbung im unteren Rücken.
- Fassen Sie die Griffe mit den Handflächen nach hinten und gestreckten Armen.

Bewegung:

- Halten Sie die Arme gestreckt, bewegen Sie sie nach vorne und nach oben bis auf Schulterhöhe.
- Bringen Sie die Arme langsam wieder neben den Rumpf und wiederholen Sie die Bewegung.

Wichtig:
- Halten Sie sich während der gesamten Bewegung aufrecht und die Bauchmuskeln angespannt. Stehen Sie gerade.
- Verändern Sie während des Arm-Hebens die Wölbung im unteren Rücken nicht.

HINTERER DELTA

Beteiligte Muskeln:
Diese Übung trainiert die hintere Partie der Schultermuskulatur (hinterer Delta-Muskel, hintere Partie des mittleren Delta-Muskels, hintere Rotatorenmanschette sowie Trapezius und Rhomboidmuskeln im oberen Rücken.

Ausgangsposition:

- Setzen Sie sich mit dem Gesicht zur Maschine auf die Bank, die Knie sind angewinkelt, die Füße stehen flach auf dem Boden.
- Stellen Sie den Einstellstift für die Polster so ein, dass er je nach Ihrer Beweglichkeit im ersten oder zweiten Loch einrastet.
- Setzen Sie sich aufrecht mit der Brust an die Lehne, bis sich die Arme vor Ihrem Körper im 90°-Winkel zum Rumpf befinden.
- Legen Sie die Rückseite Ihrer Oberarme an die Polster und halten Sie sowohl Ihre Ober- als auch Unterarme parallel zum Boden.

Bewegung:

- Bewegen Sie die Ellbogen im Schultergelenk so weit wie möglich nach hinten-außen und ziehen Sie am Ende der Bewegung die Schulterblätter zueinander.
- Kehren Sie langsam wieder mit gebeugten Ellbogen in die Ausgangsposition zurück.

Wichtig:
- Bewegen Sie während der Bewegung weder Ihren Rücken noch die Hüfte.
- Legen Sie die Gewichtsplatten zwischen den Wiederholungen nicht ab.
- Bewegen Sie ausschließlich Ihre Schultern, Ihre Arme bleiben gebeugt und parallel zum Boden.

ARMSEITHEBEN AM KABELZUG
Schulterabduktion (Ellbogen stabil)

Beteiligte Muskeln:
Diese Übung trainiert die seitliche Schultermuskulatur (mittlerer Delta-Muskel), Rotatorenmanschette (Supraspinatus) und den Trapezius.

Ausgangsposition:

- Stellen Sie sich seitlich zur Maschine und fassen sie mit der äußeren Hand den Griff mit den Handflächen nach innen.
- Legen Sie die andere Hand an Ihre Hüfte.
- Stehen Sie etwa schulterbreit.

Bewegung:

- Heben Sie den Arm gerade zur Seite, bis er parallel zum Boden liegt.
- Halten Sie die Ellbogen während der gesamten Bewegung leicht gebeugt.
- Bringen Sie die Arme langsam wieder in die Ausgangsposition zurück, ohne die Schultern zu entspannen.

Wichtig:
- Bleiben Sie während der Bewegung stabil im Rumpf und bewegen Sie ihn nicht.
- Beugen Sie nicht Ihren Ellbogen.
- Sollten Sie in Ihrer Bewegung nicht bis auf Schulterhöhe kommen, dann beenden Sie die Zugbewegung etwas tiefer.

Rücken

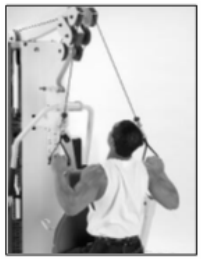
RÜCKENZÜGE (WEIT GEGRIFFEN)
Schulteradduktion (mit Ellbogenflexion)

Beteiligte Muskeln:
Diese Übung trainiert den Latissimus dorsi, Teres major und hinteren Delta-Muskel, die die großen Zugmuskeln des oberen Rückens darstellen. Auch die vordere Oberarmmuskulatur (Bizepsgruppe) ist beteiligt, die das Beugen des Ellbogens ermöglicht.

Ausgangsposition:

- Fassen sie – mit dem Gesicht zur Maschine sitzend – die Griffe des oberen Kabelzugs. Ihre Handinnenflächen zeigen zur Maschine.
- Platzieren Sie die Knie direkt unter der Lehne und sitzen Sie aufrecht mit nach oben ausgestreckten Armen. HINWEIS: Sie können die Hüften direkt unter der Rolle platzieren; achten Sie jedoch darauf, dass Sie sich aus der Hüfte (nicht aus der Taille) leicht zurücklehnen.
- Achten Sie während der Übung auf eine gerade Haltung, angespannte Bauchmuskeln und eine leichte Wölbung im unteren Rücken.

Bewegung:



- Ziehen Sie die Schulterblätter nach unten und zusammen, während Sie gleichzeitig die Ellbogen seitlich nach unten und dann nach innen Richtung Rumpf ziehen.
- Am Ende der Bewegung sollten Ihre Arme seitlich Ihres Körpers und die Schulterblätter ganz Richtung Hüften gezogen sein. Ihre Unterarme befinden sich in einer Linie mit den Kabeln.
- Bewegen Sie sich langsam wieder zurück in die Ausgangsposition, ohne die Spannung loszulassen. Arme und Schulterblätter bewegen sich ganz nach oben.

Wichtig:

- Von der Seite aus gesehen sollten sich die Unterarme in Linie mit den Kabeln befinden.
- Achten Sie auf eine gerade Haltung.
- Lehnen Sie sich beim Ziehen des Bügels nicht nach hinten.
- Halten Sie sich aufrecht, besonders beim Herunterziehen des Bügels.
- Halten Sie die Muskeln während der gesamten Übung angespannt.
- Bewegen Sie die Ellbogen beim Zurückgehen nicht nach hinten.

RÜCKENZÜGE **(**MIT UMKEHR-GRIFF)
Schulterstrecker (mit Ellbogenflexion)

Beteiligte Muskeln:
Diese Übung trainiert den Latissimus dorsi, Teres major und hinteren Delta-Muskel, die die großen Zugmuskeln des oberen Rückens darstellen. Auch die vordere Oberarmmuskulatur (Bizepsgruppe) ist beteiligt, die das Beugen des Ellbogens ermöglicht.

Ausgangsposition:

- Fassen sie – mit dem Gesicht zur Maschine – die Griffe des Kabelzugs mit Unterhandgriff.
- Platzieren Sie die Knie direkt unter der Lehne und sitzen Sie aufrecht mit nach oben ausgestreckten Armen.
- Achten Sie während der Übung auf gerade, aufrechte Haltung, angespannte Bauchmuskeln und eine leichte Wölbung im unteren Rücken.

Bewegung:

- Ziehen Sie die Schulterblätter nach unten und zusammen, während Sie gleichzeitig die Ellbogen nach vorne-unten und dann seitlich-rückwärts ziehen.
- Die Arme sollten am Ende der Bewegung eng an die Seiten gezogen sein (müssen sie aber nicht berühren), die Schulterblätter sollten ganz Richtung Hüften gezogen sein und die Unterarme müssen sich (nach innen eingedreht) in einer Linie mit den Kabeln befinden.
- Bewegen Sie sich langsam wieder zurück in die Ausgangsposition, ohne die Spannung loszulassen. Arme und Schulterblätter bewegen sich ganz nach oben.

Wichtig:

- Achten Sie auf eine gerade Haltung.
- Halten Sie die Muskeln während der gesamten Übung angespannt.

- Lehnen Sie sich beim Ziehen des Bügels nicht nach hinten.
- Halten Sie sich aufrecht, besonders beim Herunterziehen des Bügels.
- Während der Bewegung erfolgt automatisch eine Innenrotation der Unterarme.

RUDERN SITZEND
Horizontale Schulter-Abduktion (mit Ellbogenflexion)

Beteiligte Muskeln:
Diese Übung trainiert den Latissimus dorsi, Teres major und hinteren Delta-Muskel, die die großen Zugmuskeln des oberen Rückens darstellen, sowie Trapezius und Rhomboid-Muskeln. Auch die vordere Oberarmmuskulatur (Bizepsgruppe) ist beteiligt.

Ausgangsposition:

- Sitzen Sie mit dem Gesicht zur Maschine, Knie gebeugt und Füße flach auf den Boden gesetzt.
- Fassen Sie die Griffe; mit den Handflächen nach unten gewandt.
- Setzen Sie sich aufrecht hin, so dass Ihre Arme in einem 90°-Winkel zu Ihren Rumpf stehen.
- Richten Sie sich auf und ziehen Sie Ihre Schulterblätter zueinander.

Bewegung:

- Beugen Sie Ihre Arme und ziehen Sie Ihre Ellbogen nach hinten. Ihre Oberarme liegen hierbei in einem Winkel von 70-90° zu Ihrem Rumpf.
- Führen Sie die Bewegung weiter fort, bis Ihre Ellbogen etwas hinter Ihrem Oberkörper liegen und kehren Sie dann die Bewegung um, ohne die Spannung in den Schultern zu verlieren.

Wichtig:
- Behalten Sie stets einen Winkel von etwa 90° zwischen Oberarm und Rumpf bei.
- Für eine „normale“ Ruderbewegung, lassen Sie Ihre Schulterblätter natürlich mitgleiten. Um den hinteren Deltoideus zu betonen, ziehen Sie die Schulterblätter zueinander und behalten Sie diese Haltung bei.

RUDERN TIEF SITZEND

Schulterstrecker (mit Ellbogenflexion)

Beteiligte Muskeln:

Diese Übung trainiert den Latissimus dorsi, Teres major und hinteren Delta-Muskel, die die großen Zugmuskeln des oberen Rückens darstellen, sowie Trapezius und Rhomboid-Muskeln. Auch die vordere Oberarmmuskulatur (Bizepsgruppe) ist beteiligt.

Ausgangsposition:

- Sitzen Sie auf dem Boden mit dem Gesicht zur Maschine.
- Fassen Sie den Bügel mit beiden Händen mit Überhandgriff bzw. den Handflächen nach unten.
- Platzieren Sie die Fersen auf der Fußstütze, die Knie sind bequem angewinkelt.
- Sitzen Sie aufrecht und gerade.

Bewegung:

- Ziehen Sie die Schulterblätter zusammen, während Sie gleichzeitig die Ellbogen nach hinten-unten seitlich an den Körper ziehen.
- Bewegen Sie die Arme weiter nach hinten.
- Bewegen Sie sich langsam wieder zurück in die Ausgangsposition; strecken Sie die Arme und lassen Sie die Schulterblätter nach vorne gleiten, ohne die Haltung zu verändern.

Wichtig:

- Halten Sie sich während der gesamten Übung aufrecht.
- Die Handgelenke sind gestreckt und drehen sich während der Zugbewegung nach innen ein.

RUDERN VORGEBEUGT EINARMIG

Schulterextension (mit Ellbogenflexion))

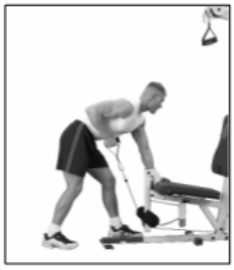
Beteiligte Muskeln:

Diese Übung trainiert den oberen Rücken (Latissimus dorsi, Teres major und hinterer Deltoideus), genauso wie den Bizepsmuskel am vorderen Oberarm.

Ausgangsposition:

- Stellen Sie sich mit dem Gesicht zum unteren Kabelzug gewandt und fassen Sie den Griff.
- Beugen Sie sich mit geradem Rücken etwa 45° vor und beugen Sie leicht die Knie.
- Heben Sie Schulter und Kopf und behalten Sie eine leichte Beugung im Lendenbereich bei.

Bewegung:



- Ziehen Sie den Griff gerade zurück zur Hüfte und achten Sie dabei darauf, am Ende der Bewegung nicht die Hüfte zu bewegen.
- Kehren Sie langsam zur Ausgangssituation zurück und erlauben Sie dem Schulterblatt dabei mit dem Arm mit zu gleiten.

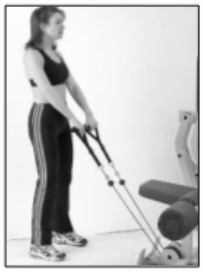
Wichtig:

- Halten Sie sich gerade und die Brust angehoben.
- Lassen Sie das Schulterblatt am Ende jeder Bewegung vorgleiten und beginnen Sie die nächste Wiederholung mit der Kontraktion der Schulterblattmuskulatur.
- Halten Sie den Latissimus während der gesamten Bewegung angespannt.

RUDERZUG AUFRECHT
Horizontale Schulterabduktion (und Ellbogenflexion)

Beteiligte Muskeln:
Diese Übung trainiert Latissimus dorsi, teres major und den hinteren Deltoideus, welche die großen Zugmuskeln des oberen Rückens sind. Außerdem sind Trapezius, Rhomboiden und der Bizeps (vordere Oberarmmuskel) an der Bewegung beteiligt.

Ausgangsposition:



- Stehen Sie mit dem Gesicht zur Maschine und halten sie die Füße schulterbreit.
- Fassen Sie die Griffe mit den Handflächen nach unten, halten Sie den Rücken gerade und Ihren Kopf aufrecht.

Bewegung:

- Ziehen Sie die Griffe möglichst nah am Körper bis kurz vor Ihr Kinn.
- Die Ellbogen zeigen nach außen.

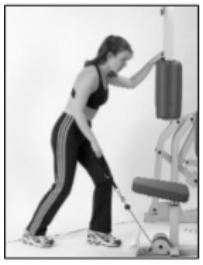
Wichtig:
- Ziehen Sie Ihre während der Bewegung die Schulterblätter zueinander.
- Halten Sie Ihren Rücken stets gerade.

Arme

TRIZEPS-KICKBACK
Ellbogen Extension

Beteiligte Muskeln:
Diese Übung trainiert die Trizepsmuskulatur am hinteren Oberarm.

Ausgangsposition:



- Stellen Sie sich mit dem Gesicht zur Maschine. Beugen Sie sich aus der Hüfte (nicht der Taille) nach vorne, beugen Sie die Knie leicht und den Rücken gerade nach unten, indem Sie die Hüften herausstrecken und Ihre Brust heben.
- Fassen Sie den Griff.
- Halten Sie die Ellbogen gebeugt und bringen Sie den Oberarm an Ihre Seite Seite.
- Halten Sie sich mit der freien Hand an der Maschine fest, um sich zu stabilisieren.

Bewegung:

- Strecken Sie den Ellbogen; der Oberarm darf sich nicht bewegen.
- Ist der Arm ganz gestreckt, bewegen Sie ihn langsam wieder zurück in die Ausgangsposition.

Wichtig:
- Halten Sie sich während der gesamten Übung gerade.
- Halten Sie während der gesamten Übung den Arm seitlich und das Handgelenk gestreckt.
- Spannen Sie den Trizeps während der gesamten Übung an und kontrollieren Sie die Bewegung.

TRIZEPS PUSHDOWN AM KABELZUG
Ellbogen Extension

Beteiligte Muskeln:
Diese Übung trainiert die Trizepsmuskulatur am hinteren Oberarm. Sie ermöglicht das Strecken der Arme und arbeitet bei jeder Druck- oder Schubbewegung des Oberkörpers mit.

Ausgangsposition:

- Fassen Sie die Griffe mit den Handflächen nach unten.
- Bringen Sie bei gebeugtem Arm Ihre Ellbogen an Ihre Seite und halten Sie diese dort.
- Richten Sie sich auf und spannen Sie die Bauchmuskeln an, um die Wirbelsäule zu stabilisieren; halten Sie eine ganz leichte Wölbung im unteren Rücken.

Bewegung:

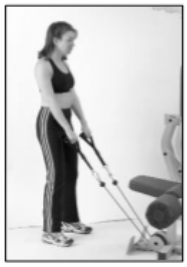
- Halten Sie die Oberarme still und die Ellbogen seitlich an ihrem Rumpf. Strecken Sie langsam die Arme in einem Bogen nach unten Richtung Beine.
- Strecken Sie die Arme ganz aus.
- Kontrollieren Sie die Bewegung, beugen Sie die Ellbogen und kehren Sie wieder zurück in die Ausgangsposition, ohne die Oberarme zu bewegen.

Wichtig:
- Halten Sie die Oberarme still.
- Halten Sie die Handgelenke gestreckt.
- Halten Sie den Trizeps während der gesamten Übung angespannt und kontrollieren Sie die Bewegung.
- Halten Sie sich aufrecht und gerade, mit einer ganz leichten Wölbung im unteren Rücken; die Bauchmuskeln sind angespannt.

BIZEPS CURL STEHEND AM KABELZUG
Ellbogenflexion (in Supination)

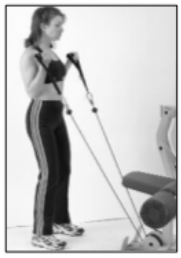
Beteiligte Muskeln:
Diese Übung trainiert und entwickelt die Bizepsmuskulatur an der Vorderseite des Oberarms, die hauptsächlich das Beugen der Ellbogen ermöglicht, sowie Brachialis und Brachioradialis.

Ausgangsposition:



- Stehen Sie mit dem Gesicht zur Maschine.
- Beugen Sie sich nach unten und fassen Sie die Griffe mit den Handflächen nach unten.
- Die Oberarme befinden sich an den Seiten (sollten aber nicht dagegen „schlagen"). Richten Sie sich auf, spannen Sie die Bauchmuskeln an und halten Sie eine ganz leichte Wölbung im unteren Rücken.

Bewegung:



- Ziehen Sie die Griffe nach vorne oben und dann nach innen Richtung Schulter. Die Ellbogen bleiben an den Seiten, die Oberarme und bewegen sich nicht.
- Bewegen Sie die Arme im selben Bogen langsam wieder zurück in die Ausgangsposition.

Hinweis: Diese Übung kann sowohl mit beiden Armen gleichzeitig oder mit jedem Arm abwechselnd durchgeführt werden.

Wichtig:
- Halten Sie die Ellbogen an den Seiten
- Halten Sie die Handgelenke gestreckt
- Halten Sie die Rumpfmuskeln angespannt und eine leichte Wölbung im unteren Rücken.

Beine

KNIEBEUGE AM KABELZUG
Knieextension, Hüftextension.

Beteiligte Muskeln:
Diese Übung trainiert alle großen Muskelgruppen im Oberschenkel, inklusive des Quadrizeps (Oberschenkelvorderseite), des Gluteus (Gesäß) und der Ischiocuralen (Oberschenkelhinterseite).

Ausgangsposition:

- Stellen Sie die Maschine so ein, dass mit den Füßen auf der Platte, ein 90°-Winkel im Kniegelenk besteht.
- Stellen Sie Ihre Füße schulterbreit auf die Platte, Ihre Zehen zeigen gerade nach oben.
- Halten Sie sich gerade und drücken Sie die Hüfte an die Rückenlehne. Fassen sie die seitlich gelegenen Griffe.

Bewegung:

- Strecken Sie die Beine fast komplett, eine leichte Beugung der Kniegelenke sollte beibehalten werden.
- Ihre Knie sollten in gerader Linie zu den Beinen liegen. Lassen Sie sie nicht nach innen oder außen einknicken.
- Führen Sie die Knie langsam wieder in die 90°-Position zurück und wiederholen Sie die Bewegung.

Wichtig:
- Führen Sie die Bewegung langsam und kontrolliert durch.
- Legen Sie die Gewichtsplatten zwischen den Wiederholungen nicht wieder ab.
- Beugen Sie Ihre Knie nicht weiter als 90° und strecken Sie Beine nicht komplett durch.
- Ihre Füße sollten stets flach aufliegen und sich während der Bewegung nicht bewegen.

BEINSTRECKEN

Beteiligte Muskeln:
Diese Übung trainiert die Muskulatur an der Oberschenkel-Vorderseite (Quadrizeps-Gruppe), die das Strecken des Beins gegen einen Widerstand ermöglicht. Diese starke Muskelgruppe ist wichtig für die Stabilität des Kniegelenks sowie schnelles Laufen, Springen und Heben.

Ausgangsposition:

- Setzen Sie sich auf den Sitz; die Knie befinden sich nahe dem Drehpunkt, die unteren Rollen vor den Schienbeinen/Knöcheln.
- Platzieren Sie die Oberschenkel hüftweit, die Kniescheiben zeigen nach vorne.
- Fassen Sie die Griffe zu beiden Seiten unter dem Sitz.
- Sitzen Sie gerade, richten Sie sich auf, spannen Sie die Bauchmuskeln an und halten Sie eine ganz leichte Wölbung im unteren Rücken.

Bewegung:

- Spannen Sie den Quadrizeps an und strecken Sie die Beine, indem Sie die Füße nach vorne-oben bewegen, bis die Beine ganz gestreckt sind und die Kniescheiben zur Decke zeigen (nicht nach außen).
- Bewegen Sie sich langsam wieder in die Ausgangsposition zurück. Halten Sie die Spannung im Quadrizeps während der ganzen Übung.

Wichtig:

- Führen Sie langsame und kontrollierte Bewegungen aus. Stoßen Sie die Beine nicht nach vorne.
- Die Knie dürfen sich während der Bewegung nicht nach außen drehen. Die Kniescheiben müssen nach oben und gerade nach vorne zeigen.

BEINBEUGEN
(Knie in Flexion stabilisiert)

Beteiligte Muskeln:
Diese Übung kräftigt und entwickelt die Gesäß-Muskulatur (Gluteus maximus). Seien Sie sich bewusst, dass es so etwas wie „spot reduction" (Abnehmen an gezielten Stellen) nicht gibt. Durch diese Übung verlieren Sie kein Fett in diesem Bereich, doch sie kräftigt und baut die Muskulatur auf.

Ausgangsposition:

- Die Maschine sollte in Beinbeuge-Position eingestellt sein.
- Legen Sie sich mit dem Gesicht nach unten auf die Polster. Die Rückenlehne des Sitzes sollte komplett umgeklappt sein.
- Legen Sie ein Bein nach dem anderen unter die obere Rolle. Knie befinden Sich auf Höhe des Drehpunkts.
- Fassen Sie die Griffe zu beiden Seiten um Ihren Körper zu stabilisieren.
- Behalten Sie eine gerade Haltung bei, spannen Sie die Bauchmuskeln an und halten Sie eine ganz leichte Wölbung im unteren Rücken.

Bewegung:

- Beginnen Sie Ihre Bewegung, indem Sie Ihr Gesäß anspannen.
- Beugen Sie Ihre Beine langsam so weit sie können, ohne die Hüfte/Gesäß anzuheben.
- Kehren Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition zurück.

Wichtig:

- Führen Sie die Bewegung langsam und kontrolliert durch, ohne Schwung zu holen.
- Spannen Sie stets Ihre Bauchmuskeln an.

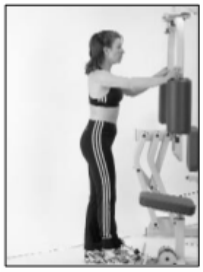
HÜFTSTRECKEN STEHEND

Knie stabil in Flexion

Beteiligte Muskeln:

Diese Übung kräftigt und entwickelt die Gesäß-Muskulatur (Gluteus maximus). Seien Sie sich bewusst, dass es so etwas wie „spot reduction" (Abnehmen an gezielten Stellen) nicht gibt. Durch diese Übung verlieren Sie kein Fett in diesem Bereich, doch sie kräftigt und baut die Muskulatur auf.

Ausgangsposition:



- Stellen Sie sich mit dem Gesicht zur Maschine.
- Sichern Sie die Manschette um den Fuß.
- Beugen Sie sich 30-45° aus der Hüfte (nicht aus der Taille) vor und beugen Sie das Standbein ganz leicht.
- Stehen Sie aufrecht und halten Sie sich gerade, spannen Sie die Bauchmuskeln an und halten Sie eine ganz leichte Wölbung im unteren Rücken.

Bewegung:

- Spannen Sie die Gesäßmuskeln an und ziehen Sie das ganze Bein aus der Hüfte nach hinten.
- Bewegen Sie das Bein langsam und so weit es Ihnen möglich ist. Die Taille darf sich NICHT bewegen.
- Bewegen Sie das Bein langsam wieder in die Ausgangsposition zurück.

Wichtig:

- Achten Sie darauf, dass die ganze Bewegung nur aus der Hüfte kommt, NICHT aus der Taille oder dem unteren Rücken.
- Halten Sie die Bauchmuskeln während der gesamten Übung angespannt.
- Halten Sie während der gesamten Übung das Knie exakt im selben Winkel.

HÜFTBEUGEN STEHEND

Beteiligte Muskeln:

Diese Übung kräftigt Ihre Wadenmuskulatur (Gastrocnemius und Soleus). Eine kräftige Wade ist wichtig für jegliche Sport- und Alltagsaktivitäten.

Ausgangsposition:

- Stellen Sie den Sitz auf Beinpresse ein.
- Setzen Sie die Füße schulterbreit mit den Ballen auf den unteren Rand der Platte auf, so dass die Ferse frei liegt.
- Beine sind gestreckt, wobei die Knie ein klein wenig gebeugt bleiben um eine Überstreckung zu vermeiden.

Bewegung:

- Strecken Sie die Füße im Sprunggelenk.
- Strecken Sie Ihre Zehen so weit weg wie möglich, als würden Sie nach etwas greifen.
- Kehren Sie langsam zur Ausgangsposition zurück, ohne die beteiligten Muskeln zu entspannen.

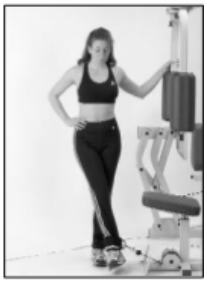
Wichtig:

- Lassen Sie die Platte nicht schnell zurückfallen.
- Verändern Sie nicht den Knie- oder Hüftwinkel. Die Bewegung findet ausschließlich im Sprunggelenk statt.

HÜFTABDUKTION STEHEND

Beteiligte Muskeln:
Diese Übung verbrennt nicht das Fett an Hüften oder Oberschenkeln! Es gibt keine Übung, mit der man an einer bestimmten Stelle Fett reduzieren kann. Die Übung kräftigt jedoch die seitliche Hüftmuskulatur (Gluteus medius), besonders auf der Seite des Standbeins. Verwenden Sie wenig Gewicht und kontrollieren Sie den Bewegungsradius während der Übung. Diese Übung stabilisiert auch die Hüfte des Standbeins.

Ausgangsposition:



- Stellen Sie sich seitlich vor die Rolle und befestigen Sie eine Manschette an dem Fuß, der weiter von der Maschine entfernt ist (äußeres Bein).
- Stehen Sie aufrecht und halten Sie sich gerade, spannen Sie die Bauchmuskeln an und halten Sie eine ganz leichte Wölbung im unteren Rücken.
- Am Kabel muss ein Widerstand spürbar sein. Verändern Sie Ihre Position gegebenenfalls.
- Anfangs können Sie sich zur Unterstützung an der Maschine festhalten.

Bewegung:

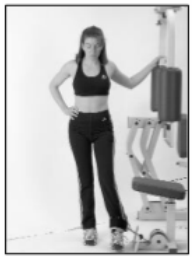
- Bewegen Sie das Bein mit der Manschette langsam von der Rolle weg nach außen (30-45°), halten Sie Hüfte und Wirbelsäule dabei vollkommen ruhig.
- Halten Sie die Bauchmuskeln während der gesamten Übung angespannt.

Wichtig:
- Halten Sie den Bewegungsradius sehr klein. Weniger ist mehr.
- Halten Sie sich gerade und die Hüften parallel. Heben Sie die Hüften möglichst nicht an, wenn Sie das Bein zur Seite anheben.

HÜFTADDUKTION STEHEND

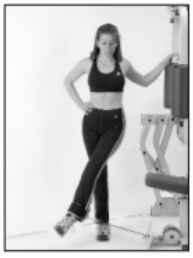
Beteiligte Muskeln:
Diese Übung verbrennt nicht das Fett an den inneren Oberschenkeln oder macht sie schmaler! Es gibt keine Übung, mit der man an einer bestimmten Stelle Fett reduzieren kann. Die Übung kräftigt jedoch die innere Oberschenkelmuskulatur (Adduktoren) und trainiert die seitliche Hüftmuskulatur (Gluteus medius), besonders auf der Seite des Standbeins. Verwenden Sie wenig Gewicht und halten Sie den Bewegungsradius während der Übung klein. Diese Übung stabilisiert auch die Hüfte und verbessert die Fähigkeit, auf einem Bein zu stehen.

Ausgangsposition:



- Stellen Sie sich seitlich vor den Kabelzug und befestigen Sie eine Manschette an den Knöchel nahe der Maschine.
- Stellen Sie sich so hin, dass die Kabel gespannt sind.
- Stehen Sie aufrecht und halten Sie sich gerade, spannen Sie die Bauchmuskeln an und halten Sie eine ganz leichte Wölbung im unteren Rücken.

Bewegung:



- Halten Sie Hüfte und Wirbelsäule vollkommen ruhig und bewegen Sie das Bein mit der Manschette langsam vom Kabelzug weg Richtung Mitte.
- Bewegen Sie das Bein langsam und kontrolliert wieder zurück in die Ausgangsposition.

Wichtig:
- Mit dieser Übung können Sie nicht gezielt Fett an der Hüfte verlieren. Hiermit erhöhen Sie die Kraft und Stabilität in der Hüfte.
- Halten Sie Hüfte und Rücken vollkommen gerade.
- Beugen Sie nicht das Knie.

Nautilus
Kontaktdaten weltweit

Bei Rückfragen halten Sie bitte Seriennummer und Kaufdatum bereit.

CUSTOMER SERVICE
AMERICA OFFICE
Nautilus, Inc.
Headquarters
S.E. Nautilus Drive
Vancouver, Washington, USA 98683
800-NAUTILUS (628-8458)
800-686-6466
cstech@nautilus.com

NAUTILUS INNOVATION CENTER
Nautilus, Inc.
Prairie Way
Louisville, Colorado, USA 80027
800-864-1270
800-898-9410

ORATE HEADQUARTERS
Nautilus, Inc.
Headquarters
E. Nautilus Drive
Vancouver, Washington, USA 98683
800-NAUTILUS

INTERNATIONAL CUSTOMER SERVICE
• INTERNATIONAL OFFICE
Nautilus International S.A.
Rue Jean Prouvé 6
1762 Givisiez / Switzerland
Tel: +41-26-460-77-77
Fax: +41-26-460-77-70
E-mail: technics@nautilus.com
INTERNATIONAL OFFICES:

• SWITZERLAND OFFICE
Nautilus Switzerland S.A.
Tel: +41-26-460-77-66
Fax: +41-26-460-77-60

• DEUTSCHLAND/ÖSTERREICH
Nautilus Deutschland GmbH
Tel: +49 2203/20 20-0
Fax: +49 2203/20 20-45 45

• ITALY OFFICE
Nautilus Italy s.r.l.
Tel: +39-051-664-6201
Fax: +39-051-664-7461

• UNITED KINGDOM OFFICE
Nautilus UK Ltd.
Tel: +44-1908-267-345
Fax: +44-1908-267-346

• CHINA OFFICE
Nautilus Representative Office
Tel: +86-21-523-707-00
Fax: +86-21-523-707-09

GARANTIE

Garantieleistung der Nautilus Deutschland GmbH

Nautilus gewährt auf alle Heimgeräte eine Vollgarantie für 1 Jahr. Innerhalb der Vollgarantie gewährt Nautilus einen Vor-Ort-Service. Nautilus bleibt ein Komplettaustausch bei Reklamation immer vorbehalten.
Nautilus gewährt 2 Jahre Garantie auf Teileersatz.
Nautilus gewährt 3 Jahre Garantie auf alle Laufbandmotoren.
Nautilus gewährt 5 Jahre Garantie auf alle Kraftstationen, ausgenommen der Verschleißteile (Seilzüge und Polster).
Sämtliche Garantiebestimmungen gelten ausschließlich für die Nutzung im Privathaushalt und für den Einsatz im Hotelbetrieb. Sämtliche Garantiebestimmungen entfallen beim Einsatz im Studio/ Kommerziellem Einsatz.
Bei Garantieanspruch wenden Sie sich an einen autorisierten Händler.